

Guia per al desenvolupament de competències socioemocionals per a joves

ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ PER A
PROFESSIONALS

Anna Soldevila

Grup IARS

2016 Versió pilot



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	2
2. ACTIVITATS GENERALS.....	3
Activitat 1. Eixam de competències emocionals.....	4
Activitat 2. Graella de competències emocionals.....	5
Activitat 3. Anàlisi de les historietes del test	5
Activitat 4. Com em veuen els altres?	6
Activitat 5. Treball de síntesi sobre competències emocionals.....	6
3. ACTIVITATS ESPECÍFIQUES.....	7
Activitat 1. Autoestima.....	8
Activitat 2. Assertivitat.....	9
Activitat 3. Comprensió d'un mateix.....	9
Activitat 4. Autoregulació.....	10
Activitat 5. Comprensió de l'altre.....	10
Activitat 6. Regulació de l'altre.....	11
4. ANNEX 1.....	12

1. INTRODUCCIÓ

Aquesta guia pretén ser una ajuda per a aquells professionals que volen guiar els joves d'entre 12 i 18 anys en el desenvolupament de les competències emocionals per tal d'aconseguir un benestar personal i social més gran.

El grup de recerca IARS (Infància i Adolescència en Risc Social) ha desenvolupat un test situacional. Aquest test es basa en el conjunt del coneixement del desenvolupament psicològic d'infants i adolescents. Les 6 dimensions del desenvolupament socioemocional que recull són: **comprensió de les pròpies emocions, comprensió de les emocions dels altres, regulació de les pròpies emocions i regulació de les emocions dels altres, autoestima i assertivitat.**

1) Comprensió de les emocions pròpies. - És la capacitat de percebre i identificar amb precisió els propis sentiments i emocions. Preveu la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels sentiments propis a causa d'inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

2) Comprensió de les emocions dels altres. - És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i els sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.

3) Regulació d'emocions i sentiments propis. - És la regulació emocional pròpiament dita. Això significa acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats, la qual cosa inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència i comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals desadaptatius (ira, estrès, tristesa i por), perseverar en l'assoliment dels objectius tot i les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc. És la capacitat per autogenerar i experimentar de manera voluntària i conscient emocions agradables (alegria, amor, humor i fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una qualitat de vida més alta.

4) Regulació de les emocions dels altres. Ajudar altres persones a desenvolupar estratègies per al maneig adequat de les emocions, per exemple, la ràbia, la por, l'angoixa, etc. Això implica estratègies de regulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

5) Autoestima. - Significa tenir un autoconcepte positiu; valorar-se, estimar-se, estar satisfet amb un mateix.

6) Assertivitat. - Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, alhora que es respecta els altres, amb les seves opinions i drets. Dir "no" clarament, mantenir la negació i acceptar que l'altre et pugui dir "no". Fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un es pot veure coaccionat per adoptar comportaments de risc. En certes circumstàncies de pressió, cal procurar demorar la presa de decisions i l'actuació, fins a sentir-se adequadament preparat, etc.

Prenent com a base aquest model pentagonal, el grup IARS ha desenvolupat el "Test SCSE (situacional de competències socioemocionals)" que està en fase de validació.

Aquesta guia pretén ser un material educatiu de consulta per als professionals de l'educació que vulguin treballar les competències emocionals.

En aquest sentit, és un material complementari a l'aplicació del "Test SCSE (situacional de competències socioemocionals)".

Les activitats que es proposen ajudaran els joves a desenvolupar competències socioemocionals que són necessàries en l'àmbit acadèmic, laboral i personal.

Les activitats generals que es proposen es poden dur a terme a l'aula de manera integrada al currículum o bé als espais de tutoria.

Les activitats 1 i 2 són especialment recomanables després de l'aplicació del test. Ambdues activitats faciliten la presa de consciència del nivell de desenvolupament de les competències socioemocionals.

La resta d'activitats són optatives. Així mateix, el professorat pot elaborar noves activitats generals.

2. ACTIVITATS GENERALS

Activitat 1. Eixam de competències emocionals

Activitat 2. Graella de competències emocionals

Activitat 3. Anàlisi de les historietes del test

Activitat 4. Com em veuen els altres?

Activitat 5. Treball de síntesi sobre competències emocionals

ACTIVITAT 1. EIXAM DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS

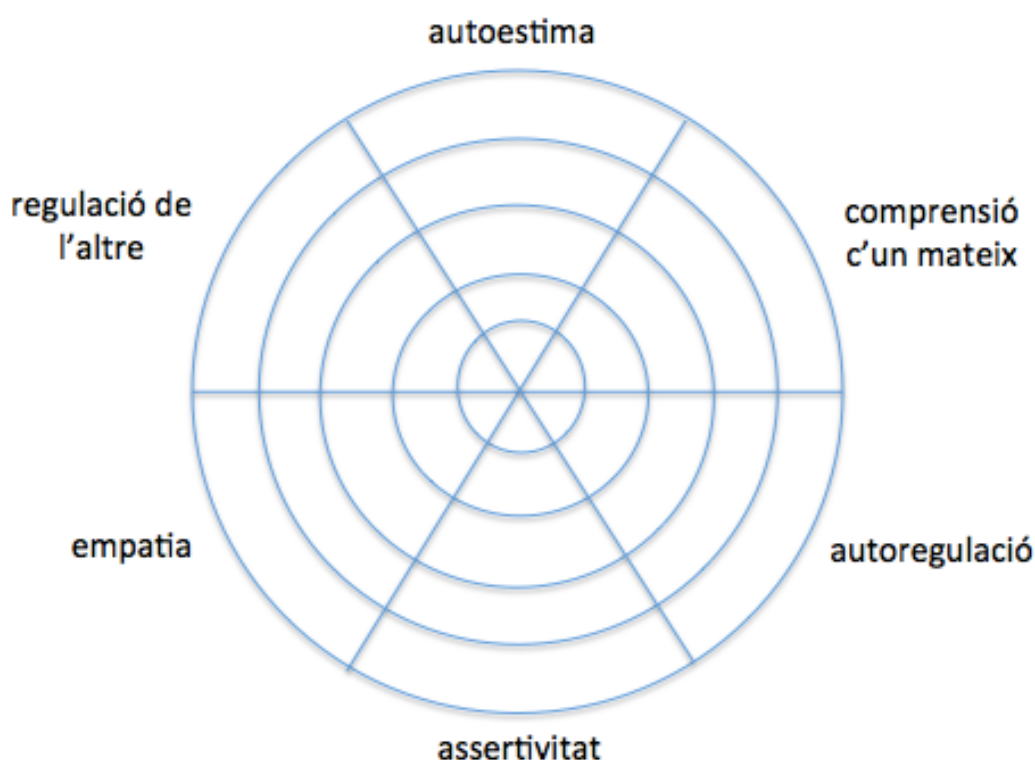
Aquesta activitat, que és altament recomanable, hauria de ser la primera després de l'aplicació del test i té com a objectiu que l'alumnat prengui consciència de les seves competències.

En un primer moment, es demana a l'alumne que traslladi els resultats del test a la roda de competències emocionals (que es mostra en el gràfic 1).

Per fer-ho, l'alumne ha de marcar quina puntuació ha obtingut en cadascuna de les set competències en els diferents radis que hi ha a la roda i després ombrejar-los per tal que visualment es vegi quines competències té més desenvolupades i quines ha de reforçar.

Després, en petits grups, els joves comparen els seus resultats i expliquen als companys en quines competències són experts i quines haurien de millorar, si estan d'acord amb els resultats, etc.

És important que el professorat que dinamitzi l'activitat deixi clar que els resultats no són negatius ni positius, però que cal fer activitats per millorar aquelles competències emocionals en què siguin més inexperts.



Gràfic 1. Resultats del "Test SCSE (situacional de competències socioemocionals)"

ACTIVITAT 2. GRAELLA DE COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Aquesta activitat també és altament recomanable que es faci després de l'aplicació del test i de l'activitat de l'eixam de competències (activitat 1).

L'objectiu de l'activitat és que l'alumnat prengui consciència de la necessitat de tenir unes bones competències socioemocionals i cerqui evidències del grau de domini que té d'aquestes competències.

Fent aquesta activitat també es potencien algunes de les competències emocionals com l'autoestima, l'assertivitat, la comprensió d'un mateix i l'autoregulació.

Activitat grupal: grups de 4.

Dinàmica:

1. El professorat ha d'explicar cadascuna de les competències, en què consisteixen i la importància que tenen en la vida quotidiana.
2. Els alumnes han de buscar un exemple de la seva vida diària que demostrï que són competents —o que no ho són— en cadascuna de les set competències.
3. Han de triar un portaveu del grup, que ha de comunicar els exemples a la resta dels companys i companyes.

ACTIVITAT 3. ANÀLISI DE LES HISTORIETES DEL TEST

Aquesta activitat té com a objectiu la reflexió sobre la importància que té un alt nivell competencial en els diferents àmbits de la vida, a partir de l'anàlisi de les seves conseqüències.

Activitat en gran grup (tot el grup classe).

A partir de les cinc historietes del "Test SCSE (situacional de competències socioemocionals)", el professor triarà la historieta que vulgui per tal de fer l'anàlisi de les competències que es mostren en les diferents situacions.

Pot fer les preguntes següents:

- Quin creieu que és el comportament que mostra un nivell de competència més alt? I un nivell de competència més baix? Per què? Quines conseqüències poden tenir aquests comportaments?

- Us ha passat alguna vegada alguna cosa similar? Quines conseqüències té? I què vau fer?

Els alumnes respondran a cadascuna de les preguntes i es farà un debat a l'aula que ha d'acabar amb un resum de la importància de desenvolupar les competències emocionals debatudes.

És important que hi participin tots els alumnes.

ACTIVITAT 4. COM EM VEUEN ELS ALTRES?

Aquesta activitat té com a objectiu adonar-se de com veuen el jove els altres companys i companyes en relació amb les seves competències emocionals.

Activitat en grups de 4.

Cada alumne ha de dir de cadascun dels companys i companyes del grup quines competències té més desenvolupades i quines creu que necessita millorar, explicant per què ho valora així.

Després, cada alumne explica al grup què li han dit els companys sobre les competències pròpies i si hi està d'acord o no. Per què?

ACTIVITAT 5. TREBALL DE SÍNTESI SOBRE COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Aquesta activitat té com a objectiu que els alumnes facin un recull de tot el que s'ha explicat i treballat a classe i demostrin que ho han integrat.

Es recomana aquesta activitat com a activitat de tancament, per la qual cosa, si el professorat preveu fer alguna de les activitats específiques, caldria deixar-la per al final.

Activitat individual.

El professor explica els continguts del petit treball.

Cada alumne fa un petit treball amb l'estructura següent:

1. Què són les competències socioemocionals?
2. Exemples de cada competència emocional en la vida quotidiana.
3. Implicacions per a la vida quotidiana.
4. Les meves competències: en què sóc bo i què puc millorar.
5. Quines activitats faré a casa per millorar les meves competències emocionals?

3. ACTIVITATS ESPECÍFIQUES

Activitat 1. Autoestima

Activitat 2. Assertivitat

Activitat 3. Comprensió d'un mateix

Activitat 4. Autoregulació

Activitat 5. Comprensió de l'altre

Activitat 6. Regulació de l'altre

ACTIVITAT 1. AUTOESTIMA

Aquesta activitat té com a objectiu conèixer per quines qualitats et valoren les persones més properes.

Cada alumne enviarà un WhatsApp, SMS o missatge de correu electrònic, etc., a diferents persones que el coneixen (companys d'estudis, amics, familiars, etc.) i els demanarà que li reenviïn una qualitat positiva.

Mentre espera la resposta, elabora una llista de les qualitats que s'atribueix a ell mateix o a ella mateixa.

Un cop rebuts els missatges, l'alumne en fa un buidatge del contingut, agrupant els repetits o similars, els que l'han sorprès, els que coincideixen amb la seva percepció, etc.

Aquest exercici li permetria fer-se una idea de quina imatge o concepte tenen els altres d'un mateix i si el seu autoconcepte està format per moltes d'aquestes qualitats o difereix.

El fet de rebre *feedback* positiu dels altres contribueix a augmentar el nostre benestar emocional i de retruc la nostra autoestima.

Es pot animar els estudiants que facin el seu autoretrat a casa i després facin una autoavaluació del resultat.

ACTIVITAT 2. ASSERTIVITAT

Es proposa desenvolupar-la amb la tècnica de la dramatització.

Es pot aprofitar un conflicte generat a l'aula, una situació extreta de la seqüència d'una pel·lícula, de la lectura d'un relat o conte, una situació redactada per un grup i intercanviar-la amb un altre grup de classe, una situació plantejada per part del professorat, etc.

Es demana als estudiants que per grups donin una resposta assertiva a la situació plantejada.

Per fer-ho caldrà simular la situació i resoldre-la mitjançant *role playing*.

Entre tots i totes avaluarem si la resposta donada a la situació plantejada es considera assertiva.

Si s'aprecia dificultat per al desenvolupament de l'assertivitat, se'ls pot suggerir que donin una resposta agressiva i una de passiva a una determinada situació i observin els matisos i contrastos entre cada tipus de resposta.

ACTIVITAT 3. COMPRESIÓ D'UN MATEIX

Cada alumne agafa un full en blanc de la mida que vulgui. I respon a la pregunta:

- *Què sents ara? On sents aquesta emoció?*

Es tracta que ho expressi amb paraules o amb imatges. Pot fer un *collage*, escriure una carta, fer-se una *selfie* i comentar-la...

Després els alumnes que ho vulguin comparteixen la seva creació amb la resta del grup de classe.

Es pot animar els estudiants que facin un recull d'aquelles coses que els inspiren, que els fan sentir bé, que els generen emocions agradables (alegria, tranquil·litat, felicitat, por, angoixa, tristesa, etc.), i que ho expressin a través d'imatges, dibuixos, textos, idees, llocs, cançons, balls...

ACTIVITAT 4. AUTOREGULACIÓ

Es reparteix un full de diari a cada alumne. Se'ls demana que recordin una situació en la qual van sentir ràbia. I aleshores se'ls dóna l'ordre que expressin amb el paper el seu malestar, és a dir, el poden arrugar, estripar, esmicolar, ratllar, etc. Quan sembla que ja han expressat la ràbia se'ls dóna la instrucció que deixin el full de diari de la manera més similar possible a l'original, com si sortís d'impremta.

Preguntes per a la reflexió:

Com creus que se sent l'altra persona quan li descarregues la teva ràbia sense regular-la?

Quan no has gestionat adequadament les teves emocions, i t'has deixat endur per l'emoció negativa, pots pretendre que la relació quedi com abans de l'empipament, ofensa, acusació, etc.

Què fas quan això passa? I què podies haver fet per tranquil·litzar-te i evitar fer alguna cosa de la qual després et pots penedir? Ho fas? Funciona?

Ara agafa els trossets de paper i fes-ne alguna cosa creativa.

La relació potser no serà la mateixa si he ferit algú amb les meves accions o les meves paraules però, tal vegada, puc fer que a partir d'ara la relació sigui diferent, i fins i tot, millor, més constructiva i madura.

ACTIVITAT 5. COMPRENSIÓ DE L'ALTRE

Ens posem per parelles.

Un membre de la parella explica al company o companya alguna cosa que li generi emocions desagradables (ràbia, tristesa, angoixa, por, aversió...) i li demana consell.

L'altre membre de la parella escolta tot allò que li diu, sense jutjar, acceptant les seves emocions i sentiments, sense qüestionar-lo. Posa en pràctica una escolta activa.

Quan ha acabat d'explicar-ho, el company li diu el que ha captat de l'altre, què li ha transmès i ho comparteixen.

I per acabar l'activitat junts proposen solucions per eliminar, minimitzar, esquivar o fer desaparèixer el malestar que genera aquest fet.

ACTIVITAT 6. REGULACIÓ DE L'ALTRE

Podem afavorir que els alumnes pensin en solucions creatives, a tall d'exemple:

- Explicar-los la llegenda de les nines o ninots *quitapenas* originaris de Guatemala;ⁱ
- La cadira de "Can Rumia" (crear un espai d'aïllament per tal de tenir moments d'intimitat a casa);
- La tècnica de la cadira buida (visualitzar la persona que ha despertat en mi la fúria i dir-li allò que sento, penso...);
- Escriure en un *post-it* allò que ens amoïna i posar-ho en un sobre i dipositar-ho en una bústia i esperar a veure si passa alguna cosa;
- Escriure o dibuixar el problema i cremar el paper per tal de fer-lo desaparèixer;
- Agafar una pàgina en blanc i omplir-la de gargots per deixar anar la ràbia, dibuixar un volcà i escriure què sortiria de dins, o què descarregaria d'una tempesta, etc.
- Altres maneres que se us acudeixin.

Un cop hem trencat el gel amb alguna d'aquestes idees o altres que pugueu generar, escrivim una llista a la pissarra o en un mural per penjar a l'aula de totes aquelles accions que podem fer per facilitar la gestió emocional de l'altre, quines frases podem dir que ajudin els altres a sentir-se millor, com podem acompanyar en el dolor, com propiciar afectes positius, etc.

4. ANNEX 1

Els professors poden trobar tota mena de recursos educatius per ampliar continguts que desenvolupin les competències emocionals al bloc següent:

<http://www.annasoldevilabenet.com/#!/bloc/cnni>

ⁱ Els ninots (o nines) “quitapenas” són uns ninotets molt petits, originaris de Guatemala. Si una persona (normalment un infant) no pot dormir a causa dels seus problemes, pot explicar el que li amoïna al ninot i després es guarda el ninot sota el coixí abans d’anar a dormir.

D’acord amb el folklore, el ninot es preocuparà pel problema en lloc de la persona, cosa que permetrà dormir tranquil·lament l’infant. Quan la persona es desperti, ho farà sense els problemes, ja que se’ls haurà quedat el ninotet .